

# 懒女孩

时尚女孩的职场指南  
都市懒妞的制胜手册



Sloth Girl Leisurly Career Handbook

## 职场制胜宝典

陈秋玲等·编著

\* 懒女孩求职点点通

\* 懒女孩处世技巧

\* 懒女孩职场逍遥游

\* 懒女孩跳槽千机变

\* 懒女孩创业丽人行

现代出版社



# 懒女孩

时尚女孩的职场指南  
都市懒妞的制胜手册

Sloth Girl Leisurely Career Handbook

## 职场制胜宝典

陈秋玲等·编著

\* 懒女孩求职点点通

\* 懒女孩处世技巧

\* 懒女孩职场逍遥游

\* 懒女孩跳槽千机变

\* 懒女孩创业丽人行

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懒女孩职场制胜宝典 / 陈秋玲等著. — 北京: 现代出版社, 2005  
ISBN 7-80188-593-7

I. 懒… II. 陈… III. 女性-成功心理学  
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 098547 号

策 划	何 悦
责任编辑	杜 宇
稿件提供	盛大华夏文化有限公司
编著人员	陈秋玲 王 菲 张德玉
装帧设计	北京春天书装
出版发行	现代出版社(北京市安定门外安华里 504 号) 100011
电 话	(010) 64267325 64240483 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京彩云龙印刷有限公司
开 本	700 × 960 1/16
印 张	11.5
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-80188-593-7
定 价	25.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



SLOTH GIRL

# 目录

C O N T E N T S



# 目录

C O N T E N T S

**P 3 · 第一章 懒女孩求职点点通**

**P 4 · 第一节 简历不求人**

P 4 · 懒女孩职场制胜宝典之一：几招让你玩转简历

P 6 · 懒女孩职场制胜宝典之二：让人事部经理一见钟情的秘诀

P 7 · 懒女孩职场制胜宝典之三：让简历“商业”起来

P 7 · 懒女孩职场制胜宝典之四：个性才能赢

P10 · 懒女孩职场制胜宝典之五：“九不”标准检查简历

P11 · 懒女孩职场制胜宝典之六：别把照片太放在心上

P12 · 懒女孩职场制胜宝典之七：网发简历须知

P13 · 懒女孩职场制胜宝典之八：跨越“合同陷阱”

**P14 · 第二节 外企不是梦**

P14 · 懒女孩职场制胜宝典之九：搞定英文求职信 7 秘笈

P16 · 懒女孩职场制胜宝典之十：外企招聘程序大揭密

P17 · 懒女孩职场制胜宝典之十一：面试怪题早准备

P19 · 懒女孩职场制胜宝典之十二：取个最有女性魅力的英文名

**P20 · 第三节 公务员面试攻略**

P20 · 懒女孩职场制胜宝典之十三：面试着装小指南

P21 · 懒女孩职场制胜宝典之十四：面试常见问题一览

P24 · 懒女孩职场制胜宝典之十五：向主考官提问的技巧

P24 · 懒女孩职场制胜宝典之十六：懒 MM 有妙招



P26 · 懒女孩职场制胜宝典之十七：功夫还需面试后

P27 · 懒女孩职场制胜宝典之十八：教你学写感谢信

#### P30 · 第四节 面试巧过关

P30 · 懒女孩职场制胜宝典之十九：菜鸟MM的面试准备

P32 · 懒女孩职场制胜宝典之二十：女生求职3大“雷区”

P33 · 懒女孩职场制胜宝典之二十一：面试着装有讲究

P34 · 懒女孩职场制胜宝典之二十二：尴尬提问巧应对

P36 · 懒女孩职场制胜宝典之二十三：搞定考官

P38 · 懒女孩职场制胜宝典之二十四：面试10大难题的样板回答

P45 · 懒女孩职场制胜宝典之二十五：MM们，别让身体背叛自己

P46 · 懒女孩职场制胜宝典之二十六：女性求职8忌

P49 · 懒女孩职场制胜宝典之二十七：应答招聘广告的10项忠告

P51 · 懒女孩职场制胜宝典之二十八：怎样识别网上求职陷阱

P52 · 懒女孩职场制胜宝典之二十九：撕破招聘的美丽画皮

#### P53 · 第二章 懒女孩处世技巧

##### P54 · 第一节 初入职场

P54 · 懒女孩职场制胜宝典之三十：遇到职场“欺生”怎么办

P57 · 懒女孩职场制胜宝典之三十一：轻松闯过试用期

P58 · 懒女孩职场制胜宝典之三十二：赢得最佳印象8法则

P59 · 懒女孩职场制胜宝典之三十三：职场佳人12戒律

# 目录

## C O N T E N T S

---

### P62 · 第二节 衣着谈吐

P62 · 懒女孩职场制胜宝典之三十四：装扮好你的“衣名片”

P64 · 懒女孩职场制胜宝典之三十五：套装让你“风情万种”

P65 · 懒女孩职场制胜宝典之三十六：别让职场礼仪“绊倒”你

P66 · 懒女孩职场制胜宝典之三十七：OL的谈话技巧

### P68 · 第三节 拒绝艺术

P68 · 懒女孩职场制胜宝典之三十八：如何对同事说“不”

P69 · 懒女孩职场制胜宝典之三十九：你会拒绝老板吗

P70 · 懒女孩职场制胜宝典之四十：远离不合理加班

P70 · 懒女孩职场制胜宝典之四十一：巧言拒绝

### P72 · 第四节 合格OL

P72 · 懒女孩职场制胜宝典之四十二：为“受气包”MM支招儿

P74 · 懒女孩职场制胜宝典之四十三：巧避职场大嘴婆

P75 · 懒女孩职场制胜宝典之四十四：OL的夏日清醒配方

P77 · 懒女孩职场制胜宝典之四十五：妙用女人能量色

P78 · 懒女孩职场制胜宝典之四十六：打造魅力MM的7种秘密武器

P80 · 懒女孩职场制胜宝典之四十七：打理好你的办公桌

P82 · 懒女孩职场制胜宝典之四十八：成为“人气女王”的26个细节

### P83 · 第三章 懒女孩职场逍遥游

#### P84 · 第一节 健康美女





P84 · 懒女孩职场制胜宝典之四十九：OL美体5策略

P85 · 懒女孩职场制胜宝典之五十：OL的健康3餐

P86 · 懒女孩职场制胜宝典之五十一：职场俏佳人的美丽攻略

P88 · 懒女孩职场制胜宝典之五十二：办公室女孩的美容课

## P90 · 第二节 可靠同事

P90 · 懒女孩职场制胜宝典之五十三：对待同事8准则

P92 · 懒女孩职场制胜宝典之五十四：赞美同事的艺术

P93 · 懒女孩职场制胜宝典之五十五：对付可恶同事8对策

P95 · 懒女孩职场制胜宝典之五十六：与同事相处的艺术

## P96 · 第三节 理想下属

P96 · 懒女孩职场制胜宝典之五十七：成功女性的6大特质

P98 · 懒女孩职场制胜宝典之五十八：怎样与女上司相处

P99 · 懒女孩职场制胜宝典之五十九：与男上司相处应注意的细节

P100 · 懒女孩职场制胜宝典之六十：兰心慧质，看透上司心

P101 · 懒女孩职场制胜宝典之六十一：上司健忘怎么办

P102 · 懒女孩职场制胜宝典之六十二：怎样对付模糊型上司

P102 · 懒女孩职场制胜宝典之六十三：怎样对付马虎型上司

P103 · 懒女孩职场制胜宝典之六十四：怎样对付无知型上司

P103 · 懒女孩职场制胜宝典之六十五：怎样防止性骚扰

P105 · 懒女孩职场制胜宝典之六十六：受委屈的学问



# 目录

C O N T E N T S

## P106 · 第四节 完美风范

P106 · 懒女孩职场制胜宝典之六十七：克服 8 项职场弱点

P108 · 懒女孩职场制胜宝典之六十八：让加薪变得简单

P109 · 懒女孩职场制胜宝典之六十九：善用女性优势

## P111 · 第四章 懒女孩跳槽千机变

### P112 · 第一节 跳前细思量

P112 · 懒女孩职场制胜宝典之七十：给自己一个跳槽的理由先

P113 · 懒女孩职场制胜宝典之七十一：跳槽前扪心自问

P114 · 懒女孩职场制胜宝典之七十二：3 种 MM 不宜跳槽

P115 · 懒女孩职场制胜宝典之七十三：该跳槽的 7 种征兆

### P116 · 第二节 跳时讲技巧

P116 · 懒女孩职场制胜宝典之七十四：“跳槽”注意事项

P117 · 懒女孩职场制胜宝典之七十五：优雅的离职“晚装”

P118 · 懒女孩职场制胜宝典之七十六：几招让你“人走茶不凉”

### P122 · 第三节 跳槽显身手

P122 · 懒女孩职场制胜宝典之七十七：跳槽 2 妙招

P123 · 懒女孩职场制胜宝典之七十八：和“猎头”沟通的注意事项

P124 · 懒女孩职场制胜宝典之七十九：让 MM 们拿高薪的 6 大秘籍

P125 · 懒女孩职场制胜宝典之八十：MM 跳槽的 3 个最佳时期

### P126 · 第四节 跳后“从头越”



P126 · 懒女孩职场制胜宝典之八十一：跳槽之后怎么做

P128 · 懒女孩职场制胜宝典之八十二：妙招赢得众人心

P130 · 懒女孩职场制胜宝典之八十三：要看职业含金量

## P131 · 第五章 懒女孩创业丽人行

### P132 · 第一节 清清楚楚来定位

P132 · 懒女孩职场制胜宝典之八十四：辨别老板潜质“三步曲”

P134 · 懒女孩职场制胜宝典之八十五：女老板形象定位

P135 · 懒女孩职场制胜宝典之八十六：8条创业逻辑

### P136 · 第二节 明明白白去充电

P136 · 懒女孩职场制胜宝典之八十七：女老板充电守则

P137 · 懒女孩职场制胜宝典之八十八：有多少证书得拿

P138 · 懒女孩职场制胜宝典之八十九：女性充电小秘笈

### P140 · 第三节 轻轻松松做老板

P140 · 懒女孩职场制胜宝典之九十：如何对待男下属

P141 · 懒女孩职场制胜宝典之九十一：巧妙表扬下属

P142 · 懒女孩职场制胜宝典之九十二：训诫下属应注意

P143 · 懒女孩职场制胜宝典之九十三：做个有魅力的女Boss

P144 · 懒女孩职场制胜宝典之九十四：女Boss怎样才够职业

Sloth Girl

Fashion  
Life

Technique





熙攘的人群中，我是最亮眼那一个，

因为我是**懒女孩**。

求职简历，轻松搞定；

面试难关？看我攻略！

职场处世，妙招赢得众人之心；

跳槽技巧，包你人走茶不凉。

职业充电？几招让你明明白白；

MM 创业？读过即可轻轻松松。

匆匆忙忙的人流中，我是最悠然的那一个，

因为我是**懒女孩**！



# 第一章

## 懒女孩求职点点通

无论处在什么样的阶段总要面临最终走向社会的现实，接受现实的基本要求就是要在社会上找到自己的位置，也就是说，要找到一份工作。而想要获得一份好工作，还是需要花费一些功夫。





## 第一节

### 简历不求人

简历是求职的“敲门砖”，也许你已写过多次简历，但始终没有掌握其打动经理的秘诀。是否有这样或那样的困惑：简历在内容和形式上有哪些基本的要求？如何在短短几页纸的简历上，完美的呈现出自己的个人能力？网上投简历如何吸引人？如何瞄准职位，突出自己不同的潜质和经验？

## 懒女孩职场制胜宝典之一：

### 几招让你玩转简历

简历，可以说是用人单位对未曾谋面的求职者的第一印象，在求职过程中占有重要的位置。如何让用人单位在第一时间对你留下比较深刻的印象呢？

#### 1. 简历写作的标准

个人简历的写作标准是整洁、简明、准确、真诚。简历一般应打印，以保证简历的整洁性；简明则要求简历一般在1200字以内，让招聘人员在几分钟内看完，并留下深刻印象；准确即要求简历中的名词和术语正确而恰当；真诚是要求内容实事求是，不卑不亢。

#### 2. 简历中常见的缺点

1) 篇幅过长，表达不切题意；





- 2) 篇幅过短, 缺乏必要的信息资料;
- 3) 结构、逻辑混乱, 给阅读和理解造成困难;
- 4) 内容虚假;
- 5) 字迹不清, 打印不规范;
- 6) 求职目标不明确, 求职者未表明自己喜欢什么工作;
- 7) 过于自负, 使招聘人认为求职者的自我评价不符合实际;
- 8) 过于另类, 简历中的用词、结构及引用材料生僻、花哨、不合常规。

### ● 3. 简历的写作内容与方法

简历主要包括3项内容: 标题、求职目标和联系地址。求职目标部分, 要充分表明自己在该方面的优势和专长, 尽可能把选择放到一个具体的工作部门, 当然选择也不能过窄。

要选择那些对所申请工作具有说服力的资历和能力进行描述。语气要积极、坚定、有力, 不要让人产生疑问。具体的内容包括学历、工作经历、从事的社会活动和取得的成绩, 以及其他相关的资料和信息。

### ● 4. 列举证明人

简历的最后一部分一般是列举有关的证明人及有关附加性参考材料, 附加性材料包括学历证明、获奖证书、专业技术职务证书、专家教授推荐信、所发表的学术论文著作等。

一般要提供3~5个证明人。证明人是对你求职资格、工作能力和个人情况的保证人, 因此, 一般选择在校期间、曾工作单位和所参加社团中比较熟悉且又有知名度的人。一般不要选择自己的父母、亲戚。值得注意的是, 让别人做证明人, 事先应征得选取人选的同意。在证明人栏目中要详细说明证明人的姓名、职务、工作单位及联系方式。





## 懒女孩职场制胜宝典之二：

### 让人事部经理一见钟情的秘诀

有一个公司的人事部经理戏称：哪怕是招一名清洁工也会有成百上千人应聘。可见，要在简历的“汪洋”中让人“一见钟情”，MM们真的需要花一番心思，以便让自己的简历变得醒目。

#### ● 1. 你要干什么

这是最艰难的一步，也是至关重要的一步。不要寄希望于雇主会从你流水账般的罗列中找出最适合你的工作，你必须明确地告诉他，你想要什么工作和你最适合什么工作。

#### ● 2. 你会干什么

确定从事此工作必需的知识与技能，这也是关键的一步。如果不能明确这一点，你的简历就会因缺乏重点而平淡无味，失去吸引力。

#### ● 3. 简历有针对性

拥有相关特长与技能的简历和工作申请表的差别就在于：工作申请表的重点是“工作”，而简历的重点是“你”。诚实、精炼、有选择性地列出你的相关技能。

#### ● 4. 表现自己成绩

想一想自己有哪些成绩可以很好地体

现这些能力。闭上眼睛，好好想想，每个人都会有那么几桩得意之举，只要对求职有帮助，小事也可以体现成绩。

#### ● 5. 工作经历要全面

逆时针顺序，列出所有相关工作经历，包括有偿的和无偿的，全职的和兼职的，不要漏了在职时间、职务以及公司名址。

#### ● 6. 学历描述要细心

列出所有相关的学历和培训情况，包括时间及所获学位或证书。除非雇主有特殊要求，一般无需列出中学学历。如果你现在正在就读或培训，可适当列出部分相关课程。体现成绩。





## 懒女孩职场制胜宝典之三：

### 让简历“商业”起来

我们写简历的目的，是要在一个商业环境中有效地推销自己。因此，使用必要的商业语言不仅必要，而且还可能起到意想不到的作用呢！

在写作简历时，要时刻记住你是在一个商业环境中推销自己，尽量使用适合这种环境的语言，尤其是在对你的工作业绩和成就进行说明的时候。对于一个女孩子而言，如果能够用商业语言描述自己，一定会令用人单位刮目相看的！

那么，什么样的语言是商业语言呢？简单地说，就是量化的语言，你的简历中具体的数字越多，你的商业价值就传得越明确，尽可能使用量化的语言描述你的技能、工作职责和工作成绩，数字会大大增强简历的可读性。

具体地说，用数据或百分比指标来量化你的业绩和技能，如多少数量、多少次、百分比占多少等等，你的表述越具体，未来的雇主就越容易判断出你是否适合去他或她的公司工作。例如，列举一项或多项你参加或承担的重要项目或计划，你在其中的职责和贡献；你是否有什么建议曾被上司、部门或是公司采纳；你是否处理过紧急或危险情况；你有哪些突出的贡献为公司增加了利润和收益、建立及改进了工作流程，并用具体数字加以说明等。

## 懒女孩职场制胜宝典之四：

### 个性才能赢

据统计，规模较大的企业一般每周要接收500份至1000份电子简历，其中的80%在管理者浏览不到30秒钟后就被删除了。要让别人在半分钟内通过一份E-Mail对你产生兴趣，关键在于你是否拥有一份个性化的电子简历。

